

# WOD 16.4

16/10/22 - 23/10/22



## FOR TIME. (CAP 15')

**3 ROUNDS OF:**  
 16 PULL UP  
 8 SNATCH (30/20 KG.)

**REST 1'**

**3 ROUNDS OF:**  
 8 C2B chicos  
 8 PULL UP chicas  
 8 SNATCH (50/30 KG.)

|         |         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ROUND 1 | Pull Up | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|         | SNATCH  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ROUND 2 | Pull Up | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|         | SNATCH  | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ROUND 3 | Pull Up | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 |
|         | SNATCH  | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |    |    |    |    |    |    |    |    |

|         |               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ROUND 1 | C2B / PULL UP | 73  | 74  | 75  | 76  | 77  | 78  | 79  | 80  |
|         | SNATCH        | 81  | 82  | 83  | 84  | 85  | 86  | 87  | 88  |
| ROUND 2 | C2B / PULL UP | 89  | 90  | 91  | 92  | 93  | 94  | 95  | 96  |
|         | SNATCH        | 97  | 98  | 99  | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |
| ROUND 3 | C2B / PULL UP | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 |
|         | SNATCH        | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |

TOTAL TIME / REPS.

RX  
 INT  
 SC

Athlete's Name & Signature

# WOD 16.4

16/10/22 - 23/10/22



## REGLAS.

**Bar Muscle Up**, se comenzará el gimnástico con los brazos extendidos y codos bloqueados y se terminará con una extensión completa de los mismos una vez subidos al rack, los pies no podrán sobrepasar la altura de la barra del rack en ningún momento.

**Chest To Bar (C2B)**. Se comenzará el gimnástico completamente extendido en la barra, al realizar el C2B el pecho deberá tocar claramente la barra. Tened en cuenta el ángulo de grabación para que los jueces puedan ver claramente que las repeticiones se hacen correctamente.

**Pull UP**. Se comenzará el gimnástico completamente extendido en la barra, al realizar la Pull Up la barbilla tendrá que sobrepasar la barra horizontal del rack y una vez sobrepasada volver a la posición de brazos completamente extendidos. Tened en cuenta el ángulo de grabación para que los jueces puedan ver claramente que las repeticiones se hacen correctamente.

**Snatch**. El movimiento comenzará con la barra en el suelo y terminará con la barra por encima de la cabeza con codos, cadera y rodillas extendidos. Se podrá realizar tanto power como squat.

## ##GRABACION##

### **Presentación del atleta.**

**Presentación y medición de objetos a utilizar en el wod, altura de cajón, altura de wall ball, pesos de discos, barra mancuernas, etc.**

**Ángulo de visión claro, TODO LO QUE NO SE VEA CLARO SERÁ NOREP.**

**Se deberá ver el reloj durante toda la grabación, para impedir posibles desenfoces o que el reloj salga de cámara lo mejor será usar alguna app para grabarse tipo WodProof.**

**RECORDAD!!! EL WOD Y LOS RESULTADOS SE SUBEN A WB ANTES DEL DOMINGO A LAS 23:59, SINO, SERÁ WOD NULO.**